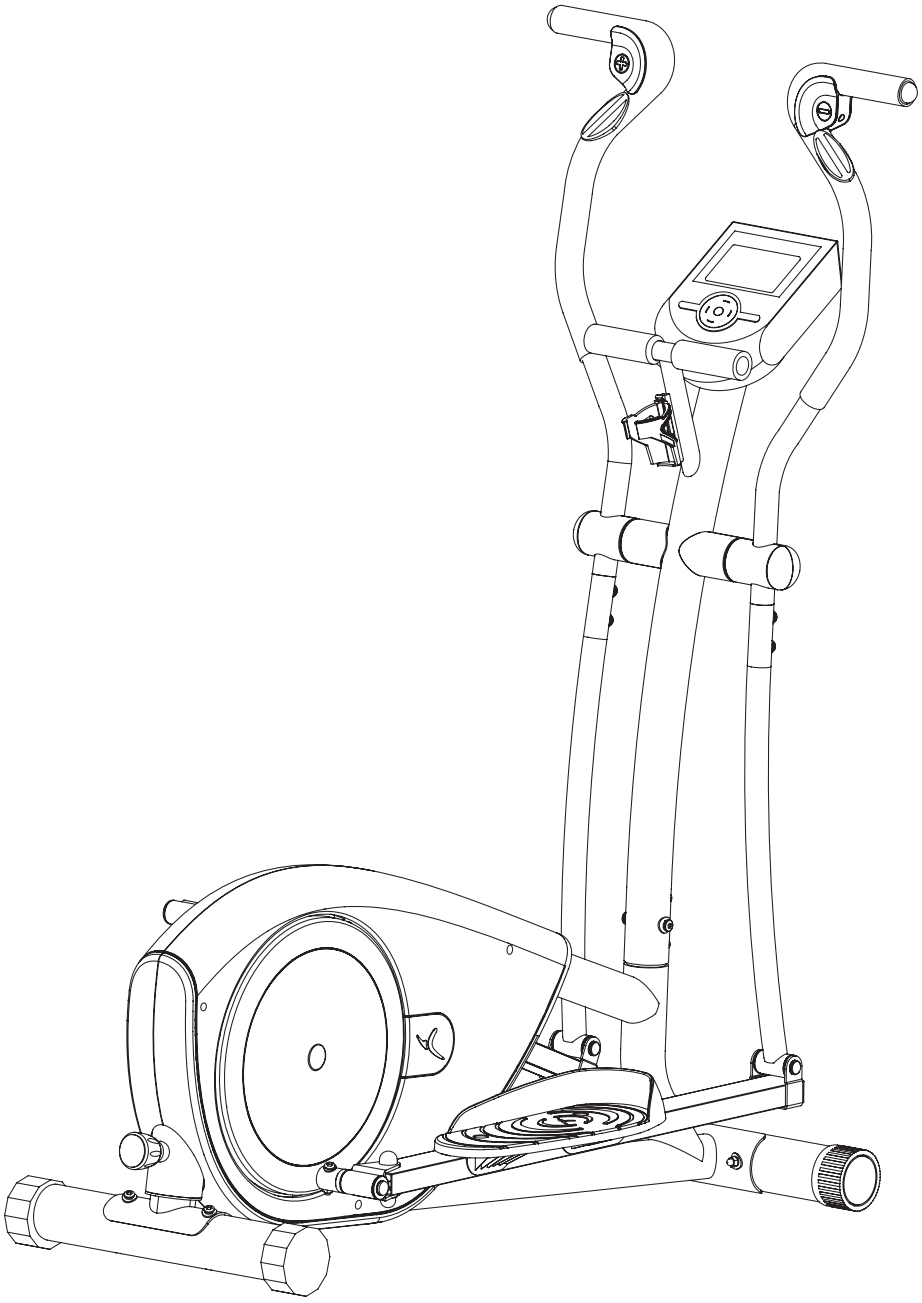
VE 580

DiS
Domyos Interactive System

NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG
ISTRUZIONI PER L'USO
GEBRUIKSHANDLEIDING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO

INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ
INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE
NÁVOD NA POUŽITIE
NÁVOD K POUŽITÍ
BRUKSANVISNING

УПЪТВАНЕ ЗА ИЗПОЛЗВАНЕ
KULLANIM KILAVUZU
ІНСТРУКЦІЯ ВИКОРИСТАННЯ
دليل الاستخدام
使用说明



DOMYOS

VE 580

DiS
Domyos Interactive System

Notice à conserver
Keep these instructions
Conservar instrucciones
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Zachowaj instrukcję
Őrizze meg a használati útmutatót
Сохранить инструкцию
Păstrați instrucțiunile
Návod je potrebné uchovať
Návod je třeba uchovat
Spara bruksanvisningen
Запазете упътването
Bu kılavuzu saklayınız
Збережіть цю інструкцію
دليل يجب الاحتفاظ به
请妥善保存说明书

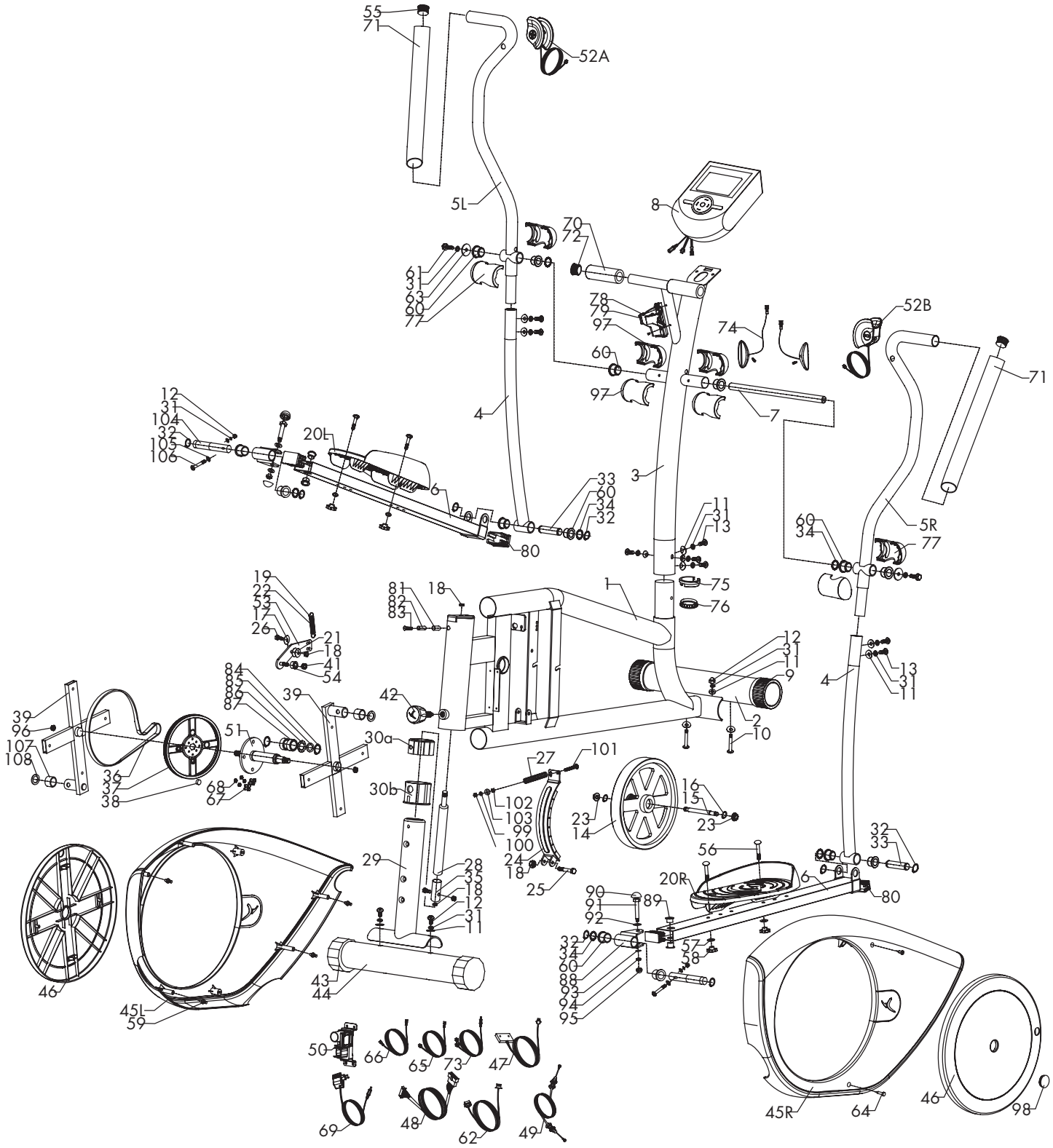
DOMYOS

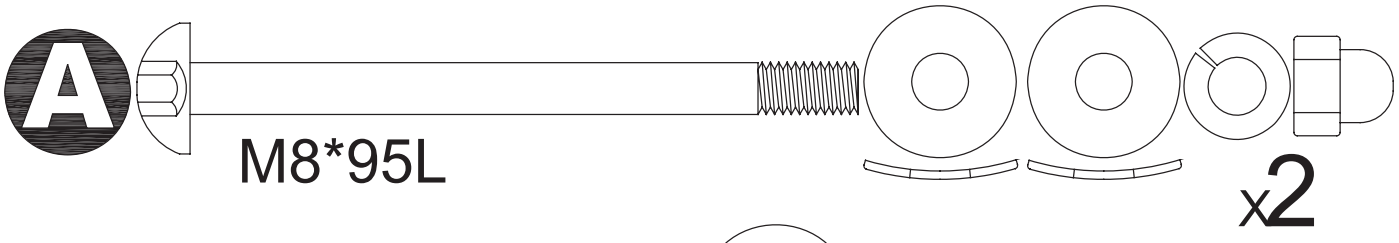
DECATHLON - 4, Boulevard de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France

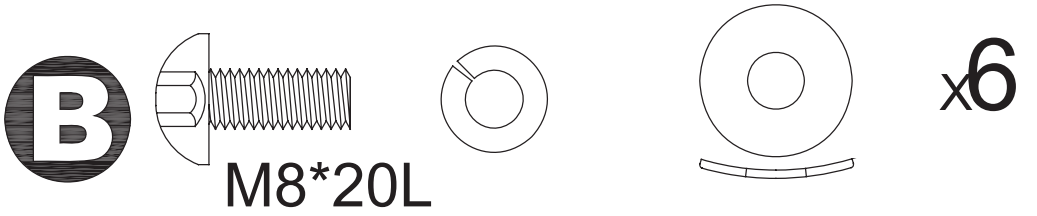
decathlon creation©

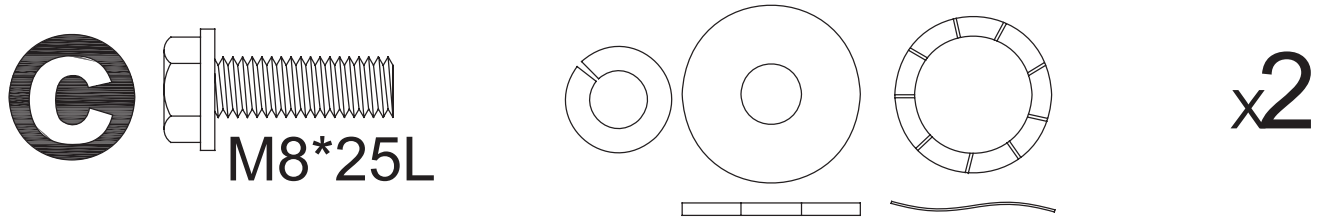
www.decathlon.com Made in China - Hecho en China 中國製造 - Произведено в Китае
Réf. pack : 1051.141 - CNPJ : 02.314.041/0001-88 - 合格品

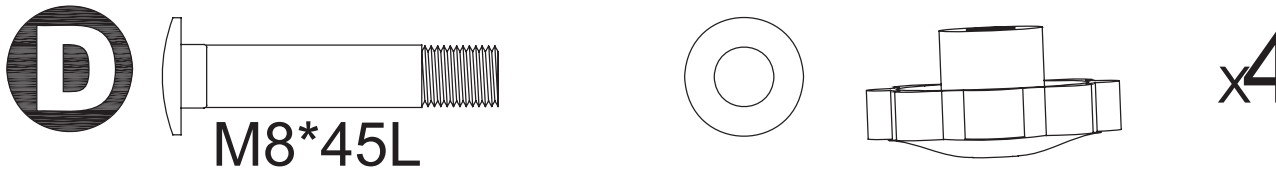
MONTAGE • ASSEMBLY •MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • МОНТУВАННЯ • التركيب • 安装




A
M8*95L
x2

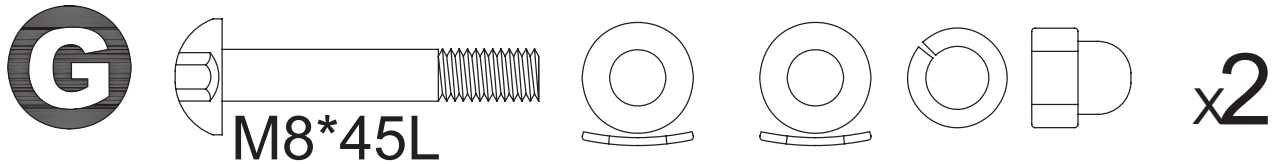

B
M8*20L
x6

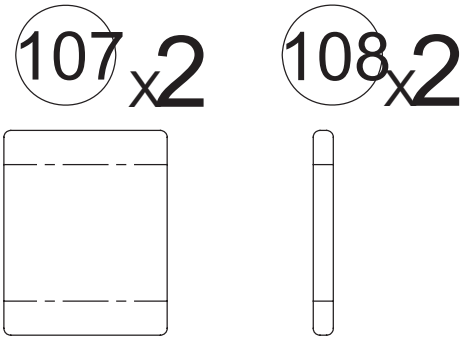

C
M8*25L
x2


D
M8*45L
x4

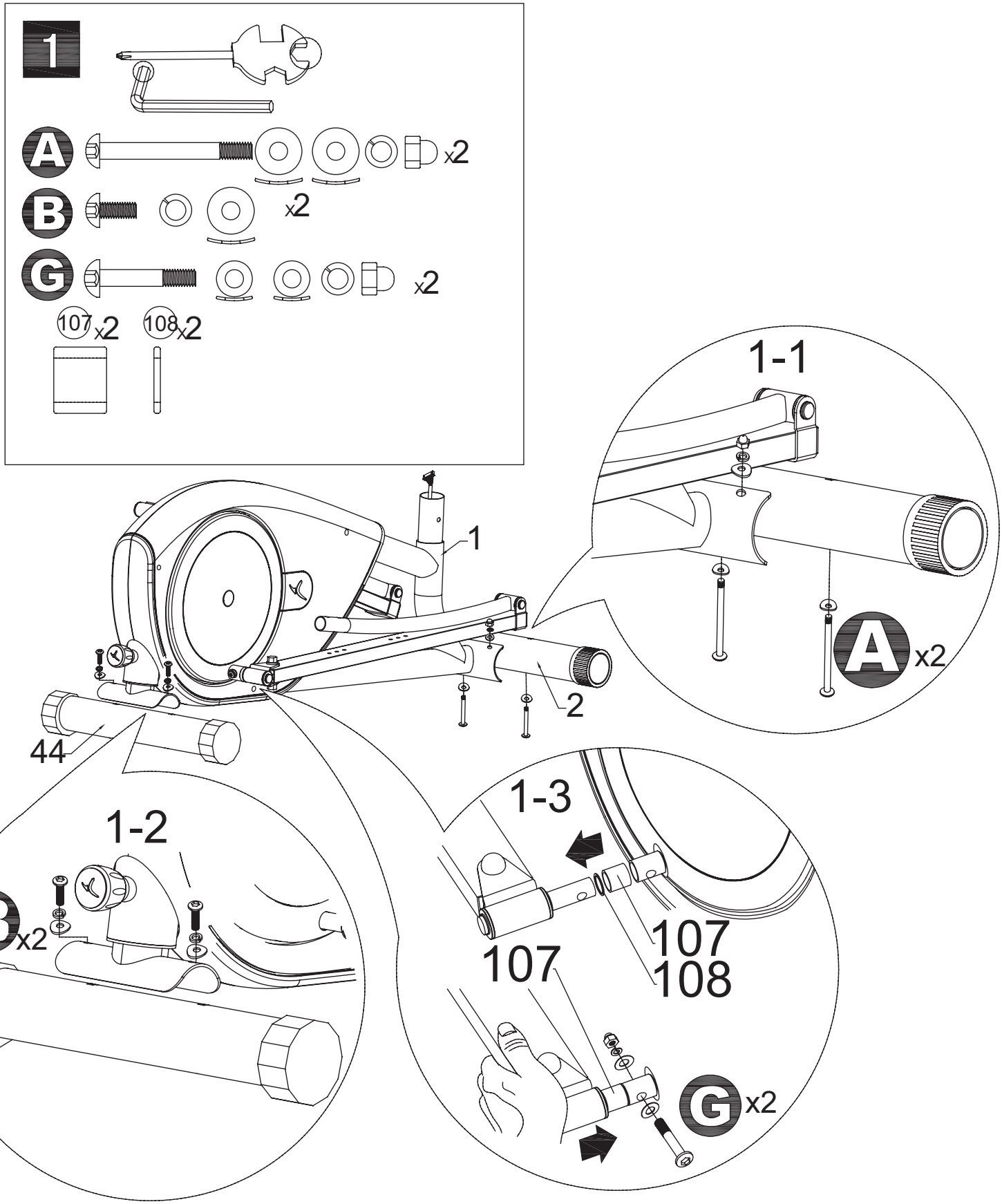
E
M8*20L
x4

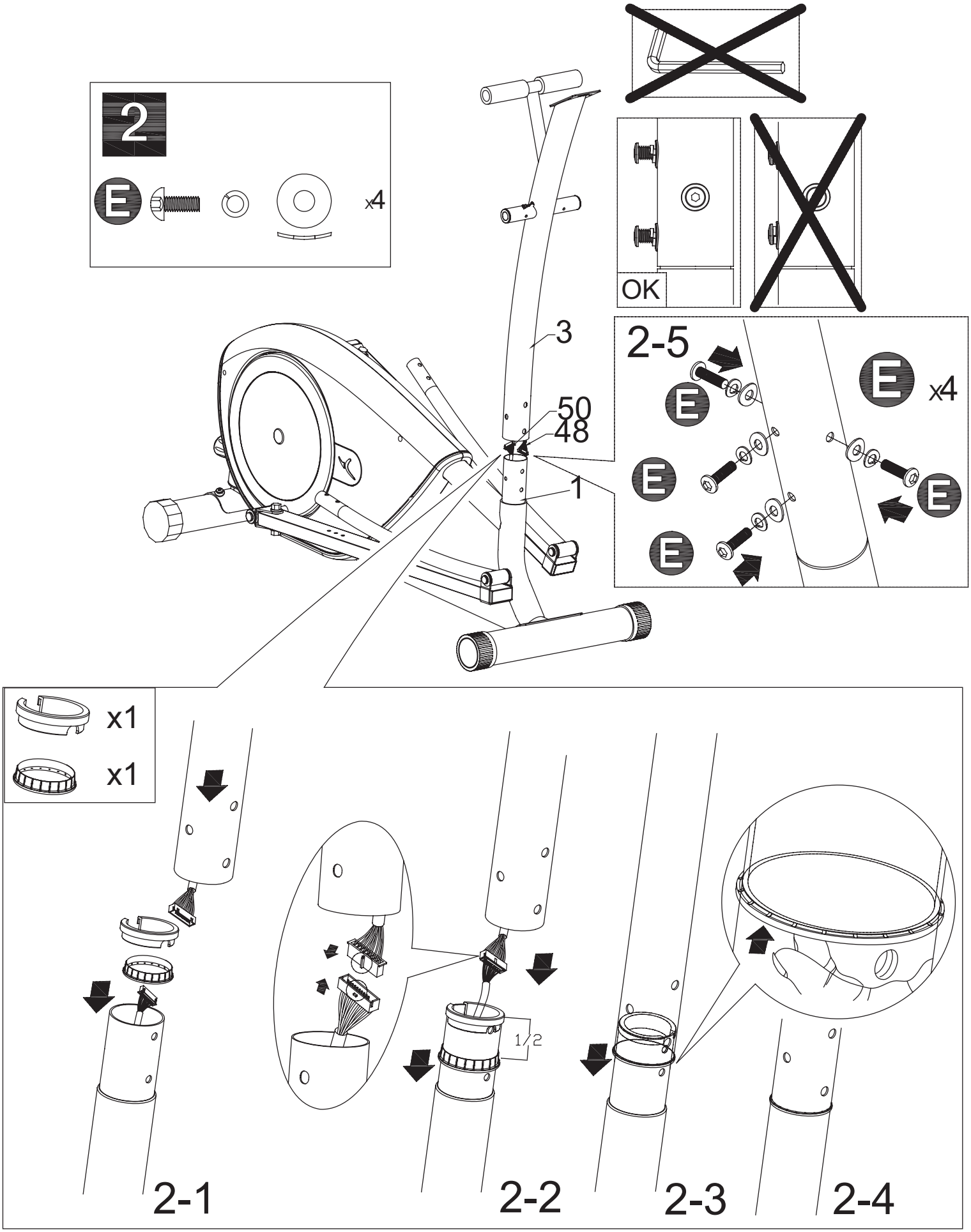
F
M5*15L
x2

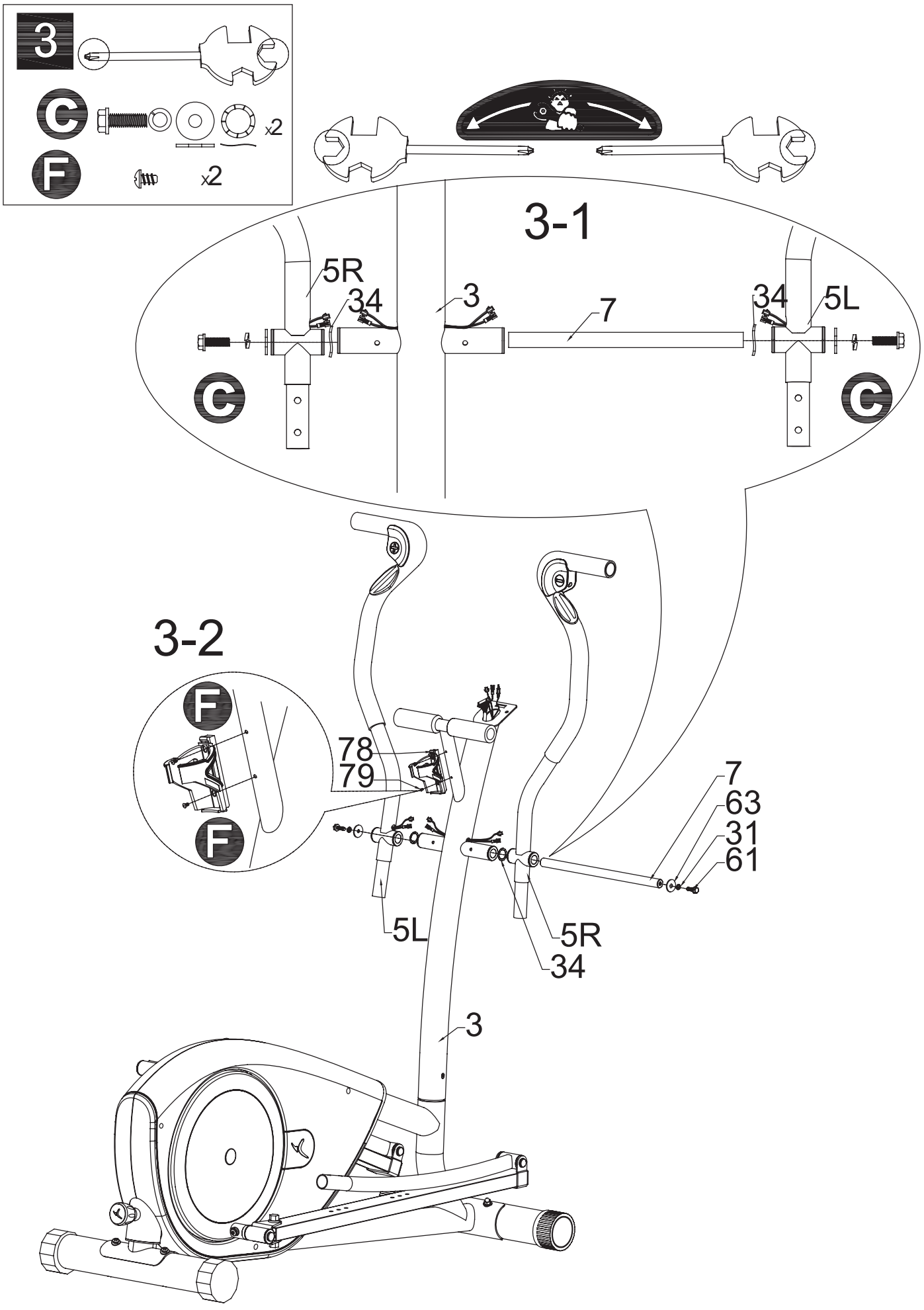

G
M8*45L
x2

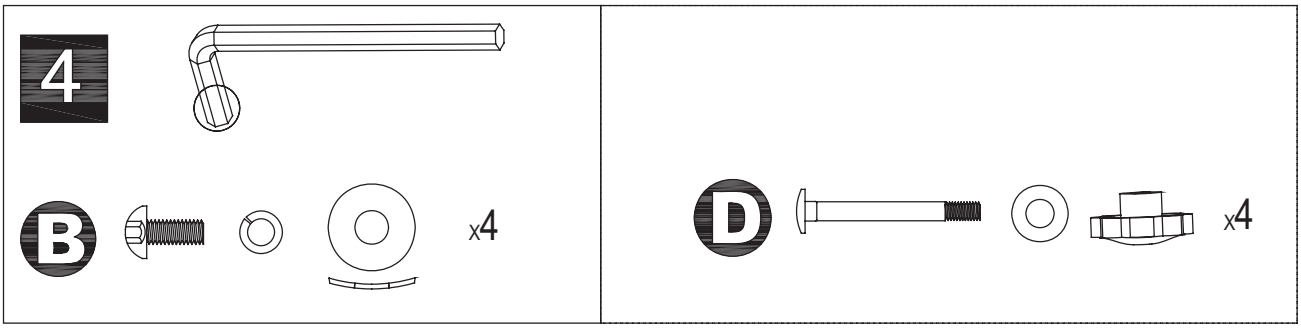

107
x2
108
x2

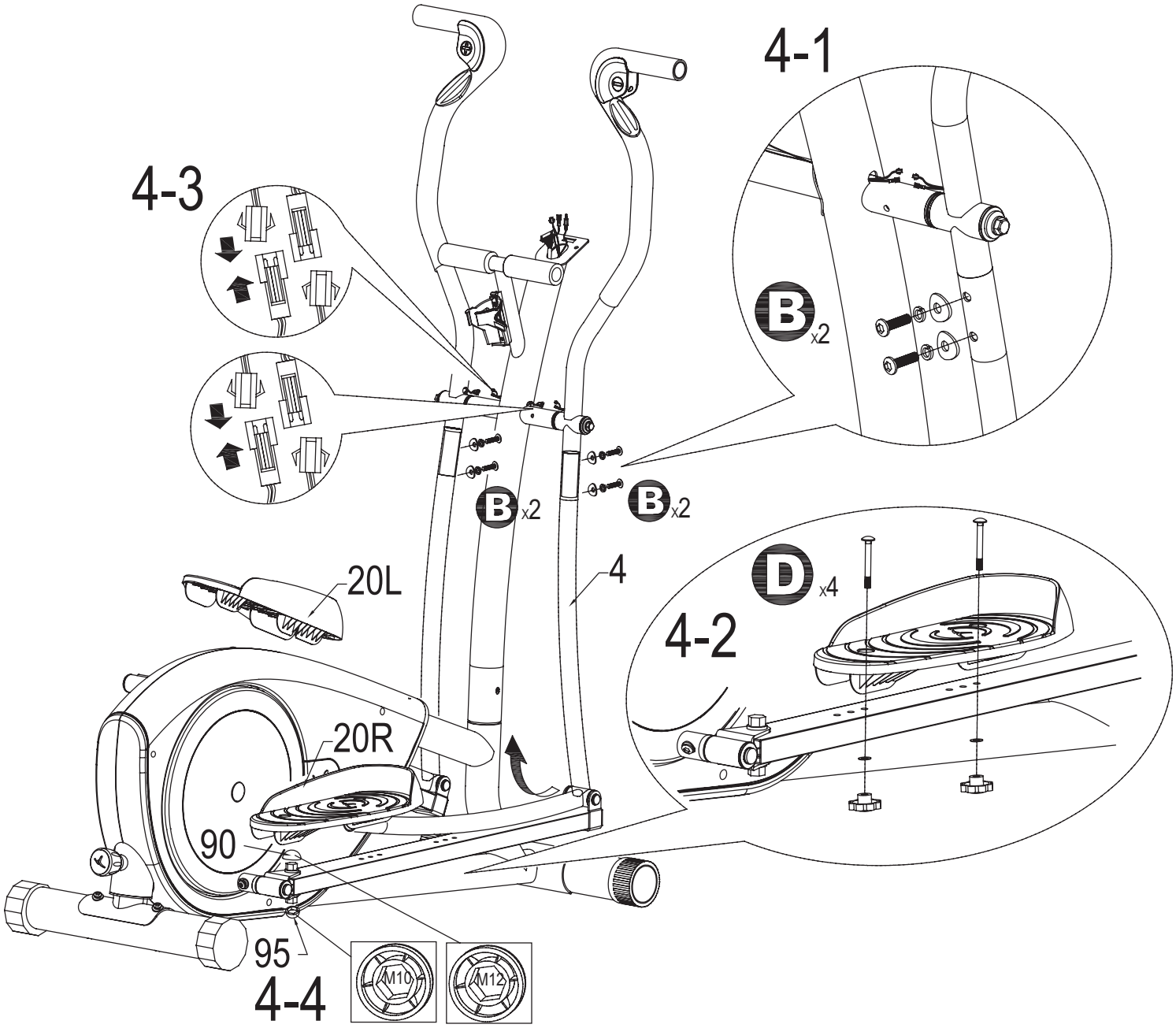
x2
x1


1
A x2
B x2
G x2
107 x2
108 x2
1-1
A x2
1
2
44
1-2
B x2
1-3
107
107
108
G x2

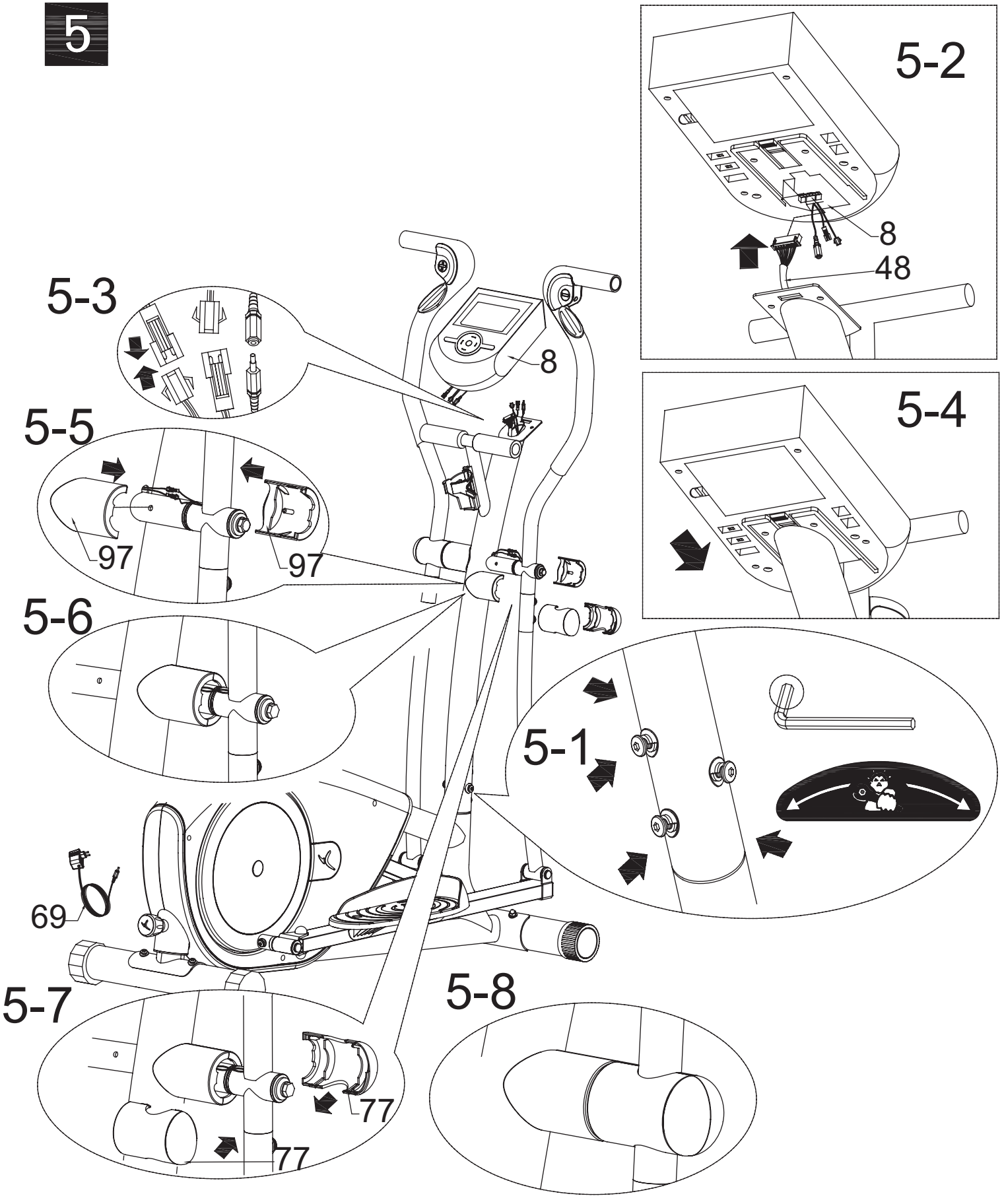

2
E
x4
OK
3
50
48
1
2-5
E
x4
x1
x1
1/2
2-1
2-2
2-3
2-4

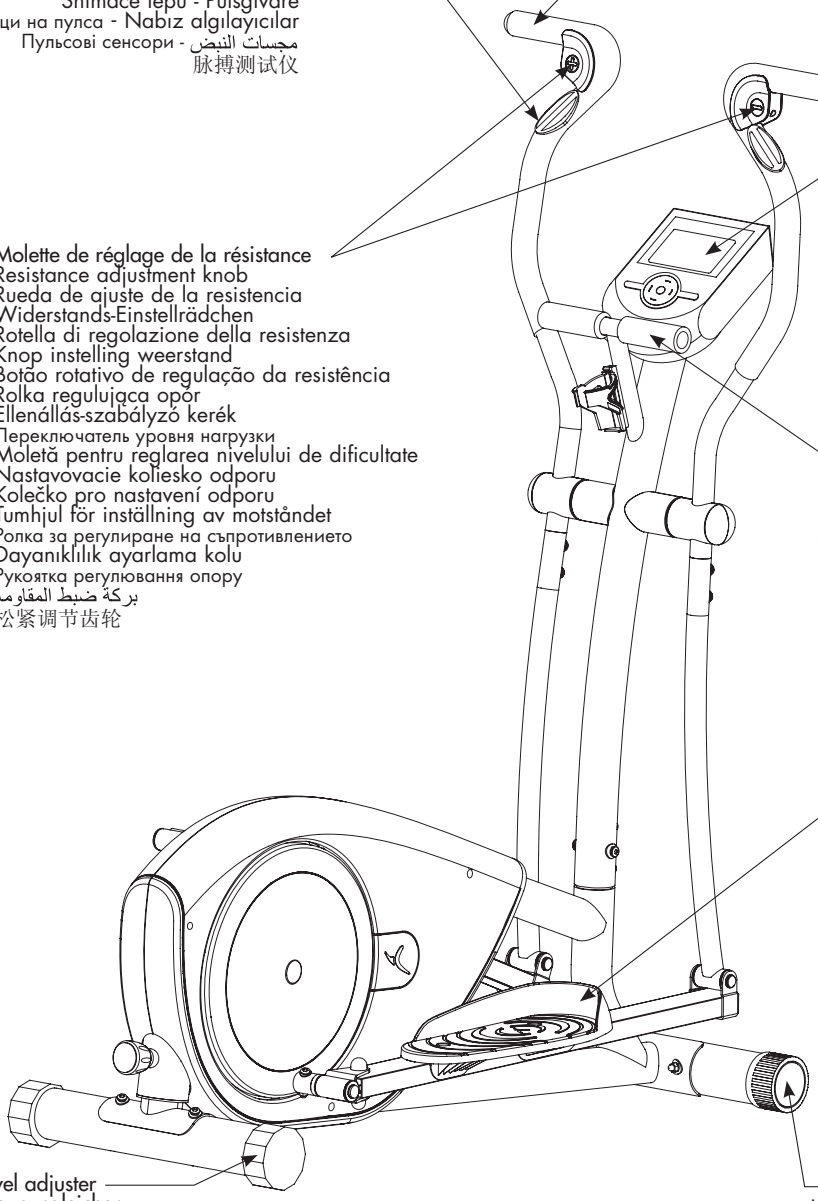

3
C
x2
F
x2
3-1
5R
34
3
7
34
5L
C
C
3-2
F
F
78
79
7
63
31
61
5L
5R
34
3


4
B
x4
D
x4


4-1
B x2
4-3
B x2
B x2
20L
4
D x4
4-2
20R
90
95
4-4
M10
M12

5





Capteurs de pulsations - Pulse sensors
Sensores de pulso - Pulssensoren
Sensori di pulsazioni - Hartslagsensoren
Sensores de pulsações - Czujniki pulsu
Pulzusszám-érzékelők - Датчики пульса
Captatori de pulsaţii - Snímač pulzu
Snímače tepu - Pulsgivare
Датчици на пулса - Nabız algılayıcılar
Пульсові сенсори - مجسات النبض
脉搏测试仪

Guidon mobile - Mobile handlebars - Manillar móvil
Mobiler Lenker - Manubrio mobile - Beweegbaar stuur
Guiador móvel - Kierownica ruchoma - Mozgatható kormány
Подвижный руль - Ghidon mobil - Mobilné riadidlá
Pohyblivá řidítka - Rörligt styre - Подвижно кормило
Hareketli gidon - Рухоме кермо - مقود متحرك
移动式手把

Console - Console
Consola - Konsole
Console - Console
Consola - Konsola
Műszerfal - Дисплей
Consolă - Konzola
Konzole - Konsol
Табло - Konsol
Приставка - الكونسول
控制面板

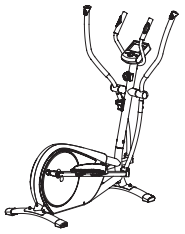
Molette de réglage de la résistance
Resistance adjustment knob
Rueda de ajuste de la resistencia
Widerstands-Einstellrädchen
Rotella di regolazione della resistenza
Knop instelling weerstand
Botão rotativo de regulação da resistência
Rolka regulująca opór
Ellenállás-szabályzó kerék
Переключатель уровня нагрузки
Moletă pentru reglarea nivelului de dificultate
Nastavovacie koliesko odporu
Kolečko pro nastavení odporu
Tumhjul för inställning av motståndet
Ролка за регулиране на съпротивлението
Dayanıklılık ayarlama kolu
Рукоятка регулювання опору
بركة ضبط المقاومة
松紧调节齿轮

Guidon fixe - Fixed handlebars
Manillar fijo - Fester Lenker
Manubrio fisso - Vast stuur
Guiador fixo - Kierownica stała
Rögzített kormány - Неподвижный руль
Ghidon fix - Fixné riadidlá
Pevně zafixovaná řidítka - Fast styre
Фиксирано кормило - Sabit gidon
Нерухоме кермо - مقود ثابت
固定式手把

Pédale - Pedal
Pedal - Pedal
Pedale - Pedaal
Pedal - Pedał
Pedál - Педаль
Pedală - Pedál
Šlapky - Pedal
Педал - Pedal
Педаль - البدال
踏板

Compensateur de niveau - Level adjuster
Compensador de nivel - Niveauausgleicher
Compensatore di livello - Stelschroef niveau
Compensador de nível - Regulacja poziomu
Szintbe állítás - Компенсатор неровности пола
Compensator de nivel - Vyrovnávací kompenzátor
Kompenzátor úrovně - Nivåkompensator
Компенсатор на нивото - Seviye denkleştirici
Зрівнювач рівню - معدل المستوى
水平补偿器

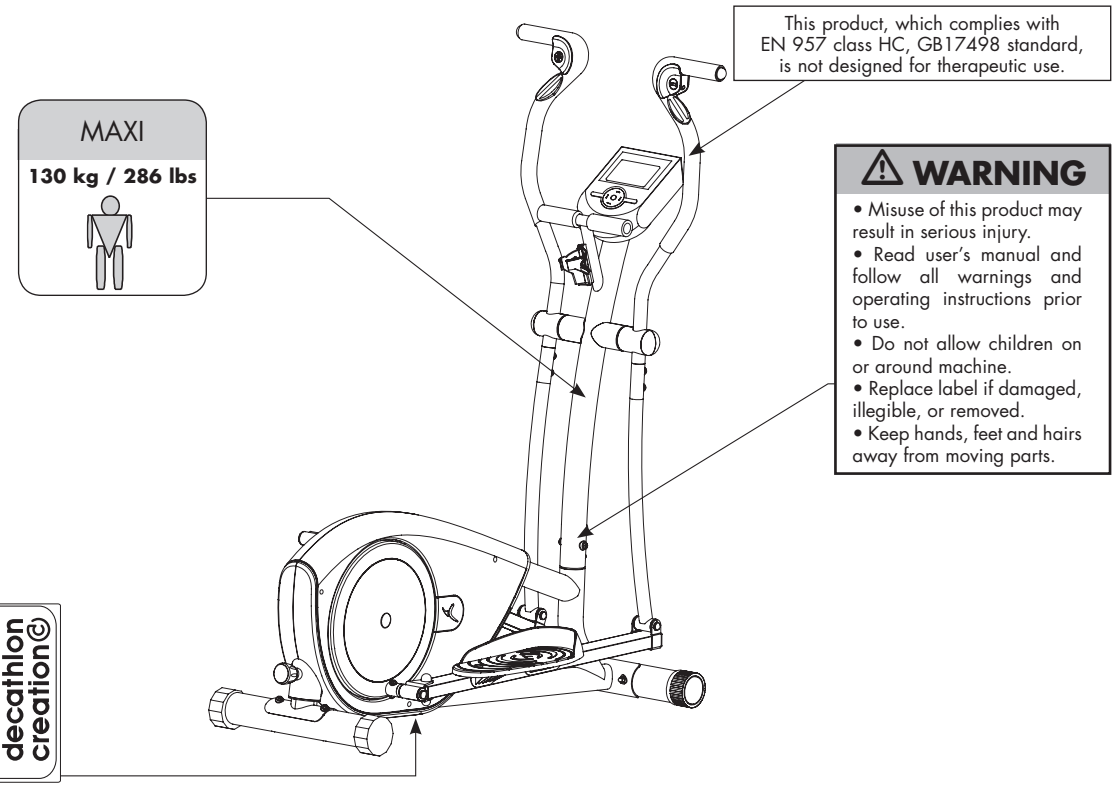
Roulettes de déplacement - Castors
Ruedas de desplazamiento - Transportrollen
Rotelle di spostamento - Transportwieltjes
Rodinhas de deslocação - Rolki transportowe
Görgők a mozgatáshoz - Транспортировочные колесики
Rotiţe de deplasare - Premiestňovacie kolieska
Přemísťovací kolečka - Flytthjul
Колелца за преместване - Hareket tekerlekleri
Коліщатка для пересування - عجلات التحريك
移动滚轮



VE 680

49 kg
108 lbs

120 x 58 x 150 cm
47,2 x 22,8 x 59 inch


This product, which complies with EN 957 class HC, GB17498 standard, is not designed for therapeutic use.
MAXI
130 kg / 286 lbs
⚠ WARNING
• Misuse of this product may result in serious injury.
• Read user's manual and follow all warnings and operating instructions prior to use.
• Do not allow children on or around machine.
• Replace label if damaged, illegible, or removed.
• Keep hands, feet and hairs away from moving parts.
DOMYOS
DECATHLON
4, bd de Mons, 59 650 Villeneuve d'Ascq - FRANCE
: +00 33 (0) 320335000
Stds : EN 957-1,2
Code:XXXXX
MADE IN CHINA
HECHO EN CHINA
中国 制造
Произведено в Китае
DP Shanghai
STT :XXXXXXX
Prod : XXXXXXXXX
WW-YY
CNPJ: 02.314.041/0001-88
decathlon creation

AVERTISSEMENT

- Tout usage impropre de ce produit risque de provoquer des blessures graves.
- Avant toute utilisation, veuillez lire attentivement le mode d'emploi et respecter l'ensemble des avertissements et instructions qu'il contient.
- Ne pas permettre aux enfantsd'utiliser cette machine et les tenir éloignés de cette dernière.
- Si l'autocollant est endommagé, illisible ou manquant, il convient de le remplacer.
- Ne pas approcher vos mains,pieds et cheveux de toutes les pièces en mouvement.

ADVERTENCIA

- Cualquier uso impropio de este producto puede provocar heridas graves.
- Antes de cualquier utilización, lea atentamente el modo de empleo y respetar todas las advertencias e instrucciones que contiene.
- No permitir a los niños utilizar esta máquina y mantenerlos alejados de la misma.
- Si faltase la pegatina, o si la misma estuviera dañada o ilegible, conviene sustituirla.
- No acercar sus manos, pies y cabello de todas las piezas en movimiento.

WARNHINWEIS

- Jede unsachgemäße Benutzung dieses Produktes kann schwere Verletzungen zur Folge haben.
- Vor jedem Gebrauch bitte diese Gebrauchsanweisung aufmerksam lesen und alle darin enthaltenen Warnhinweise und Anweisungen befolgen.
- Kindern ist die Benutzung dieser Maschine zu untersagen und sie sind davon fernzuhalten.
- Ist der Aufkleber beschädigt, unleserlich oder nicht mehr vorhanden, muss er ersetzt werden.
- Ihre Hände, Füße und Haare von allen drehenden Teilen fernhalten.

AVVERTENZA

- Ogni uso improprio del presente articolo rischia di provocare gravi incidenti
- Prima di qualsiasi utilizzo, vi preghiamo di leggere attentamente le istruzioni per l'uso e di rispettare le avvertenze e le modalità d'impiego.
- Tenere i bambini lontani dalla macchina e non permettere loro di utilizzarla.
- Se l'etichetta è danneggiata, illeggibile o assente, occorre sostituirla.
- Non avvicinare mani, piedi e capelli ai pezzi in movimento.

WAARSCHUWING

- Onjuist gebruik van dit product kan ernstige verwondingen veroorzaken.
- Voordat u het product gaat gebruiken, moet u de gebruiksaanwijzing lezen en alle waarschuwingen en instructies die hij bevat toepassen.
- Deze machine niet door kinderen laten gebruiken en niet in de buurt ervan laten komen.
- Als de sticker beschadigd, onleesbaar of afwezig is, moet hij vervangen worden.
- Uw handen, voeten of haar niet in de buurt van de bewegende delen brengen.

AVISO

- Qualquer utilização imprópria deste produto comporta o risco de causar danos graves.
- Antes de cada utilização, leia atentamente as instruções de utilização e respeite o conjunto dos avisos e instruções incluídas.
- Mantenha este aparelho afastado das crianças e não permita a sua utilização por estas.
- Se o autocolante estiver danificado, ilegível ou ausente, é conveniente substituí-lo.
- Não aproxime as suas mãos, pés e cabelos das peças em movimento.

UWAGA

- Nieprawidłowe użytkowanie produktu może być przyczyną wypadków.
- Przeczytaj instrukcję obsługi i przestrzegaj wszystkich zaleceń i instrukcji.
- Nie zezwalaj dzieciom na zabawę na i w pobliżu urządzenia.
- Wymień etykiety w przypadku uszkodzenia, nieczytelności lub ich braku.
- Nie zbliżać rąk, nóg i włosów do elementów w ruchu.

FIGYELMEZTETÉS

- A szerkezet helytelen használata súlyos sérülésekhez vezethet
- Használat előtt olvassa el a felhasználói kézikönyvet és tartson be minden figyelmeztetést, illetve használati útmutatást
- Ne hagyja, hogy a gyerekek a gépre vagy közelébe kerüljenek
- Cserélje ki a címkét, ha sérült, olvashatatlan vagy hiányzik
- Tartsa távol a kezeket, lábakat, a hajat a mozgó alka wtrészektől

Предупреждение

- Некорректная эксплуатация данного изделия может вызвать тяжелые поражения
- Перед использованием внимательно прочитайте инструкцию по эксплуатации
- Соблюдайте все предосторожности и рекомендации, которые содержит этот документ
- Не позволяйте детям использовать эту машину. Не допускайте детей близко к аппарату.
- Если клейкая этикетка повреждена, стерта или отсутствует, ее необходимо заменить
- Необходимо следить за тем, чтобы руки, ноги и волосы находились вдали от движущихся частей аппарата

ATENȚIE

- Utilizarea necorespunzătoare a acestui produs riscă să provoace răniri grave.
- Înainte de utilizare, vă rugăm să citiți cu atenție modul de folosire și să respectați toate
- Atenționările și instrucțiunile pe care acesta le conține.
- Nu permiteți copiilor să utilizeze această mașină și țineți-i departe de aceasta.
- Dacă autocolantul este deteriorat, ilizibil sau lipsește, este indicat să-l înlocuiți
- Nu vă apropiați mâinile, picioarele și părul de piesele în mișcare.

UPOZORNENIE

- Akékoľvek nevhodné použitie tohoto výrobku môže vyvolať vážne poranenia.
- Pred akýmkoľvek použitím výrobku si starostlivo prečítajte návod na použitie a rešpektujte všetky upozornenia a pokyny, ktoré sú tu uvedené.
- Nedovoľte deťom, aby tento prístroj používali a približovali sa k nemu.
- V prípade, že je samolepiaci štítok poškodený, nečitateľný alebo štítok chýba na výrobku, je potrebné ho vymeniť.
- Nepribližujte ruky, nohy a vlasy k súčiastkam, ktoré sa pohybujú.

UPOZORNĚNÍ

- Jakékoliv nevhodné použití tohoto výrobku může způsobit vážná poranění.
- Před jakýmkoliv použitím výrobku si pečlivě pročtěte návod k použití a respektujte všechna upozornění a pokyny, která jsou zde uvedena.
- Zabraňte dětem, aby tento přístroj používaly a přibližovaly se k němu.
- Jestliže je samolepicí štítek poškozen, je nečitelný nebo na výrobku chybí, je nutné jej vyměnit.
- Nepřibližujte ruce, nohy a vlasy k pohybujícím se součástkám.

VARNING

- Felaktig användning av denna produkt riskerar att förorsaka allvarliga personskador.
- Läs noga bruksanvisningen innan du använder produkten och ta hänsyn till alla varningar och instruktioner som den innehåller.
- Låt inte barn använda denna maskin och håll dem på avstånd från den.
- Om dekalen är skadad, oläslig eller saknas, måste den ersättas med en ny.
- Låt inte händerna, fötterna eller håret komma i närheten av rörliga delar.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

- Всяко неправилно използване на този продукт може да доведе до сериозни наранявания.
- Преди да използвате продукта, моля прочетете внимателно начина на употреба и спазвайте всички предупреждения и инструкции, които той съдържа.
- Не позволявайте тази машина да бъде използвана от деца и ги дръжте на разстояние от нея.
- Ако самозалепващата лента е повредена, нечетлива или липсва, тя трябва да бъде сменена.
- Не доближавайте ръцете, краката и косите си до движещите се части.

UYARI

- Bu ürünün herhangi bir yanlış kullanımı ağır yaralara yol açabilir.
- Her kullanımdan önce, kullanım yöntemini dikkatle okumanız ve içindeki tüm uyarı ve talimatlara uymanız gerekir.
- Çocukların bu makineyi kullanmalarına izin vermeyin ve onları bu makineden uzak tutun.
- Yapışkan etiket zarar görmüş, okunaksız veya mevcut değilse, yenisi ile değiştirilmesi uygun olacaktır.
- Ellerinizi, ayaklarınızı ve saçlarınızı hareket halindeki parçalara yaklaştırmayın.

ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

- Всяке не відповідне застосування виробу утворює ризик тяжких поранень.
- Перед застосуванням прочитайте інструкцію використання та дотримуйтеся усіх попереджень та порад, які вона містить.
- Не дозволяйте дітям користатися цим апаратом та не підпускайте їх близько до нього.
- Якщо наклейка пошкоджена, нерозбірлива або відсутня, треба її замінити.
- Не наближайте руки, ноги та волосся до деталей, що рухаються.

تحذير

- عدم استخدام هذا المنتج بشكل سليم قد يسبب في إصابة خطيرة.
- قبل الاستخدام احرص على قراءة دليل الاستخدام بعناية مع الاهتمام الخاص بجميع التحذيرات والتعليمات التي يتضمنها.
- يمنع استخدامه من قبل الأطفال ويحفظ بعيداً عنهم.
- يجب استبدال اللاصقة إذا تلفت أو تشوهت أو فقدت.
- يمنع تقريب اليدين والقدمين والشعر من جميع الأجزاء المتحركة.

注意

- 滥用本产品有造成严重伤害的可能。
- 使用前请阅读使用说明，遵守其中的有关注意事项和操作规定。
- 不要让儿童使用本产品或在产品周围玩耍。
- 若标签受损、印刷模糊或无标签，则应更换标签。
- 使手、脚和头发远离运动的部位。

Questo prodotto è compatibile DIS.

Ha scelto un apparecchio Fitness di marca DOMYOS. La ringraziamo per la sua fiducia. Abbiamo creato la marca DOMYOS per permettere a tutti gli sportivi di restare in forma Questo prodotto è creato da sportivi per sportivi. Saremo felici di ricevere tutte le osservazioni e i suggerimenti riguardanti i prodotti DOMYOS. Per questo il personale del suo negozio è a sua disposizione così come il servizio di concezione dei prodotti DOMYOS. Può trovarci anche su www.DOMYOS.com. Le auguriamo un buon allenamento e speriamo che questo prodotto DOMYOS sarà per lei un sinonimo di piacere.

PRESENTAZIONE

Questo prodotto è un apparecchio di rimessa in forma di nuova generazione. È dotato di una resistenza magnetica per un grande comfort di pedalata, silenziosa e senza strappi. Questo prodotto associa i movimenti circolari della bicicletta, i movimenti orizzontali della corsa a piedi e quelli verticali dello stepper. Il movimento ellittico delle gambe associato al movimento delle braccia permette di sviluppare i glutei, i quadricipiti, i polpacci, i dorsali, i pettorali e i bicipiti. La bicicletta ellittica è un'ottima forma di attività cardio-training. L'apparecchio ellittico permette di tonificare le gambe e i glutei e la parte alta del corpo (busto, schiena e braccia). Partecipano all'esercizio anche i muscoli dei polpacci e la parte bassa degli addominali. Potete rinforzare il lavoro dei glutei pedalando secondo un movimento all'indietro. L'allenamento su questo apparecchio mira ad aumentare la vostra capacità cardiovascolare. Con questo principio, migliorate la vostra condizione fisica, la vostra resistenza e bruciate delle calorie (attività indispensabili per perdere peso in associazione con una dieta).

AVVERTENZA

La ricerca della forma deve essere praticata in modo CONTROLLATO. Prima di iniziare un qualsiasi programma di esercizi, consultare il proprio medico. Questo consiglio è valido in particolare per le persone di oltre 35 anni o quelle che hanno avuto precedentemente dei problemi di salute e che non hanno fatto sport da molti anni. Leggere tutte le istruzioni prima dell'uso.

SICUREZZA

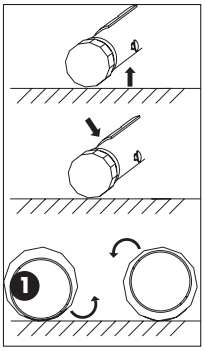
Per ridurre il rischio di gravi lesioni, leggere le importanti precauzioni per l'uso indicate qui sotto prima di utilizzare il prodotto.

1. Leggere tutte le istruzioni di questo manuale prima di utilizzare il prodotto. Utilizzare il prodotto esclusivamente nelle modalità descritte in questo manuale. Conservare questo manuale per tutta la durata di vita del prodotto
2. Spetta al proprietario verificare che tutti gli utilizzatori del prodotto siano adeguatamente informati su tutte le precauzioni per l'uso
3. DOMYOS non si assume alcuna responsabilità in caso di denunce per lesioni o danni inflitti a persone o a beni ed originati dall'utilizzo o dall'utilizzo non corretto di questo prodotto da parte dell'acquirente o di altra persona
4. Questo apparecchio è conforme alle norme europee (norma CE, norme EN 957-1 e EN 957-9 classe HC) relative agli apparecchi di fitness in un uso domestico e non terapeutico (equivalente GB17498). Non utilizzare il prodotto in un contesto commerciale, locativo o istituzionale.
5. Utilizzate il prodotto al chiuso, in un posto sgombro, su una superficie piana, al riparo dall'umidità e dalle polveri.
6. Assicurarsi di disporre di uno spazio sufficiente per accedere e passare attorno all'apparecchio in tutta sicurezza. Non conservare né utilizzare il prodotto all'esterno.
7. È responsabilità dell'utilizzatore ispezionare e avvitare se necessario tutti i pezzi prima di ogni utilizzo del prodotto.
8. Sostituire immediatamente tutti i pezzi usurati o difettosi.
9. Qualsiasi operazione di montaggio/smontaggio sul prodotto deve essere effettuata con cura.
10. Non cercare di riparare da soli il prodotto
11. In caso di danneggiamento, non utilizzate più il prodotto e riportatelo al vostro negozio Décathlon.
12. Non posizionare il prodotto in un luogo umido (bordo di piscina, stanza da bagno...).
13. Per la sua protezione, ricoprire il pavimento sotto il prodotto con un tappeto adatto, disponibile nei negozi Décathlon.
14. Non permettete mai che salga più di una persona alla volta sul prodotto.
15. Non avvicinare mani e piedi a nessuna parte in movimento
16. Durante gli esercizi, tenere la schiena dritta.
17. Legarsi i capelli perché non diano fastidio durante l'esercizio.
18. NON indossare indumenti ampi o penzolanti che possano rischiare di rimanere impigliati nella macchina.
19. Per salire o scendere o utilizzare il prodotto, reggetevi sempre al manubrio fisso.
20. Tenere sempre i bambini e gli animali domestici lontani dal prodotto
21. Numerosi fattori sono suscettibili di influenzare la precisione di lettura del sensore di pulsazioni, che non è uno strumento medico.
22. È destinato soltanto ad aiutarvi a determinare la tendenza generale del ritmo cardiaco.

Avvertenza medica:

23. Le persone che portano uno stimolatore cardiaco, un defibrillatore o qualsiasi altro dispositivo elettronico impiantato sono avvisati che utilizzano il sensore di pulsazioni a loro rischio e pericolo.
24. Prima del primo utilizzo, è quindi raccomandato un esercizio test sotto il controllo di un medico.
25. Si sconsiglia alle donne incinte di usare il sensore di pulsazioni.
26. Prima di qualsiasi utilizzo, consultate il vostro medico.
27. Quando interrompete l'esercizio, pedalate diminuendo progressivamente la velocità fino all'arresto completo dei pedali.

REGOLAZIONI



❶ MESSA A LIVELLO DELLA BICICLETTA

AVVERTENZA : è necessario scendere dalla bicicletta ellittica per procedere alla messa a livello del prodotto.

In caso di instabilità della bicicletta durante l'uso, girare uno dei compensatori di livello o entrambi fino ad eliminare l'instabilità.

❷ REGOLAZIONE DELLA RESISTENZA

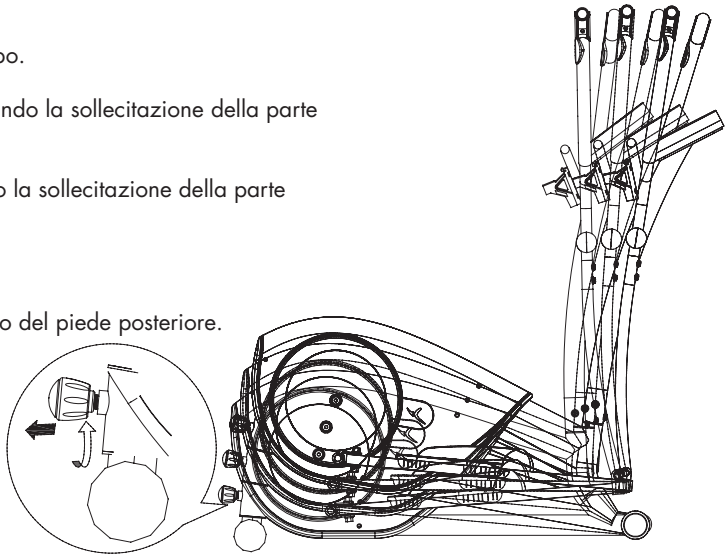
Secondo la definizione EN (Norma Europea), questo prodotto è un "prodotto a velocità indipendente".
Potete regolare la coppia frenante non soltanto con la frequenza della pedalata ma anche scegliendo il livello di resistenza manualmente (girando il bottone di controllo della coppia sui prodotti non motorizzati, premendo i tasti +/- sui prodotti motorizzati).
Tuttavia, se conservate lo stesso livello di resistenza, la coppia frenante aumenterà / diminuirà a seconda che la frequenza della vostra pedalata aumenterà/ diminuirà.

❸ REGOLAZIONE DELL'INCLINAZIONE

Potete regolare l'inclinazione della bicicletta ellittica regolando l'altezza del piede posteriore.
Avete tre posizioni prestabilite:
Posizione bassa = 0 gradi
Solleciterete in modo identico la parte superiore e inferiore del corpo.
Posizione intermedia = 5 gradi
Solleciterete più decisamente la parte superiore del corpo conservando la sollecitazione della parte inferiore del corpo.
Posizione alta = 10 gradi
Solleciterete intensamente la parte superiore del corpo conservando la sollecitazione della parte inferiore del corpo.
Per cambiare l'inclinazione della bicicletta:

1. Scendere dalla bicicletta
2. Mettersi dietro la bicicletta
3. Per sistemare l'altezza, svitare e tirare la rotella sul tubo del piede posteriore.

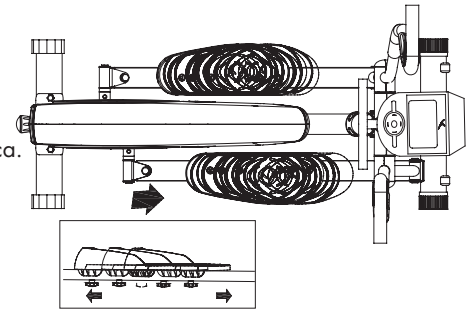
Regolare l'inclinazione e reinserire la rotella nel tubo posteriore ristringendola a fondo.



Attenzione:
Assicurarsi di avere rimesso a posto il bottone nel tubo del piede posteriore e stringere a fondo.
Non superare mai l'altezza massima del tubo del piede posteriore.

❹ REGOLAZIONE DELLA POSIZIONE DEI PEDALI

Avete la possibilità di regolare la posizione dei pedali durante il montaggio.
Avete 3 livelli di regolazione:
In avanti: molto vicino al manubrio.
Al centro.
Indietro: molto lontano dal manubrio.
La posizione ottimale definita è la posizione centrale.
Tuttavia, in un obiettivo di prestazioni e per adattarsi meglio alla vostra morfologia, questa regolazione vi permetterà di ottimizzare la vostra posizione sulla bicicletta ellittica.
La posizione in avanti si adatterà perfettamente alle persone che con una statura inferiore a 175 cm e la posizione posteriore si adatterà in particolare alle persone con una statura superiore a 185 cm.



SPOSTAMENTO DEL PRODOTTO

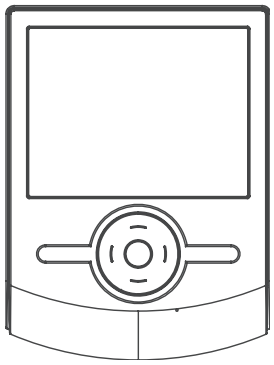
AVVERTENZA : È necessario scendere dalla bicicletta ellittica per procedere a qualsiasi spostamento.
Al suolo, mettetevi davanti al prodotto, tenete il manubrio e tirate verso di voi la bicicletta. Il prodotto è allora in appoggio sulle sue rotelle di spostamento, potete quindi spostarlo. Quando lo spostamento è terminato, accompagnate il ritorno dei piedi posteriori sul suolo.

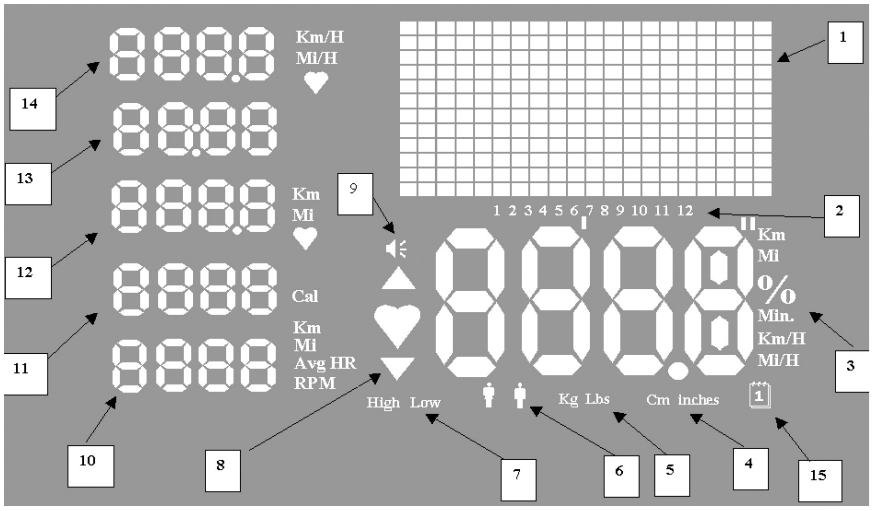
MANUTENZIONE

Utilizzate uno straccio morbido per togliere la polvere.
Le tracce tenaci (tipo sudore) possono essere tolte usando uno straccio leggermente umido.

CONSOLE FC600

VISUALIZZAZIONE





1. Zona di visualizzazione dei programmi – SCHERMO PRINCIPALE
2. Indicazione di selezione dei programmi
3. Visualizzazione della velocità (Km – Mi), della DISTANZA (Km – Mi) o della FREQUENZA CARDIACA (BPM) in funzione delle scelte di visualizzazione fatte dall'utilizzatore.*
4. Indicatore non utilizzato su FC600
5. Indicatore non utilizzato su FC600
6. Indicatore di selezione del SESSO (Uomo / Donna)
7. Indicatore per la configurazione delle zone cardiache di riferimento :
   HIGH / alte (100% del valore max.)
   LOW / basse (70% del valore max.)
8. Visualizzazione di uscita dalla zona cardiaca di riferimento.
9. Indicatore della presenza o meno dell'avviso sonoro di uscita dalla zona cardiaca di riferimento.
10. Visualizzazione della DISTANZA percorsa
11. Visualizzazione delle CALORIE consumate (Cal)
12. Visualizzazione della DISTANZA o della FREQUENZA CARDIACA in funzione delle scelte di visualizzazione fatte dall'utilizzatore sullo schermo principale.
13. Visualizzazione del Conto alla rovescia, periodo predefinito 20 minuti (durata impostabile tra 10 e 180 minuti per intervalli di 5 minuti).
    a. Se la durata restante è superiore a 1 ora ➡ Visualizzazione HH:MM
    b. Se la durata restante è inferiore a 1 ora ➡ Visualizzazione MM:SS

Se non c'è nessuna pedalata per un periodo superiore a 5 secondi, il conto alla rovescia si ferma così come il calcolo delle CALORIE.
Il conto alla rovescia riparte, così come il calcolo delle CALORIE, al primo ciclo di pedalata.

14. Visualizzazione della velocità o della FREQUENZa CARDIACA in funzione delle scelte di visualizzazione fatte dall'utilizzatore sullo schermo principale.
15. Indicatore di selezione dell'ETà dell'utilizzatore

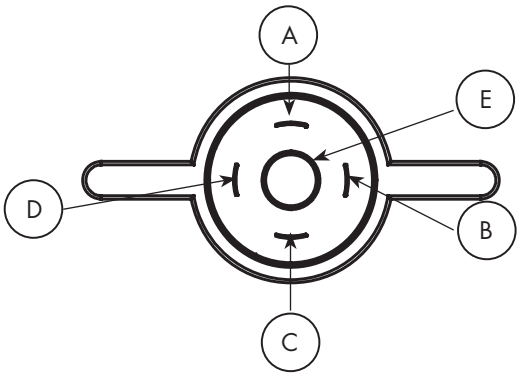
* Durante l'esercizio l'utilizzatore può modificare la visualizzazione premendo il tasto B o D.

Azzeramento del prodotto :
Il prodotto si mette in stand-by dopo circa dieci minuti di inattività.
In posizione di stand-by, gli indicatori si azzerano (nessuna memorizzazione dei dati).
Il contatore è attivato al primo giro di pedale o se si preme uno dei pulsanti.

FUNZIONE DEI PULSANTI

Il sistema di navigazione della console FC600 è composto:

- da un tasto centrale di regolazione e di conferma, E
- da 2 tasti di navigazione negli schermi, B e D
- di 2 tasti di modifica dei valori, A e C



FUNZIONI

Velocità : Questa funzione permette di indicare una velocità stimata, questa può essere in km/h (chilometri all'ora) o in Mi/h (miglia all'ora) in funzione della posizione dell'interruttore sul retro del prodotto (cfr. schema).

Distanza : Questa funzione consente di indicare la distanza stimata dall'inizio dell'esercizio.
Questa può essere in km (chilometri) o in Mi (miglia) in funzione della posizione dell'interruttore sul retro del prodotto.

Tempo : Questa funzione visualizza la stima delle calorie consumate dall'inizio dell'esercizio.

Calorie : Questa funzione visualizza la stima delle calorie consumate dall'inizio dell'esercizio.

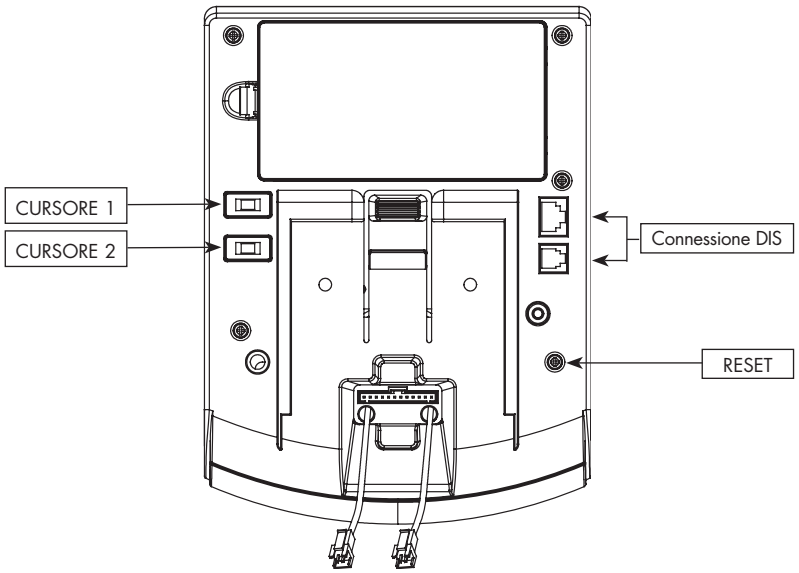
Frequenza cardiaca*: La misura della frequenza cardiaca si realizza usando i sensori di pulsazioni presenti sul manubrio. La vostra frequenza cardiaca apparirà in numero di battiti al minuto.

***Attenzione :** si tratta di una stima che non deve essere considerata in alcun modo come una garanzia medica..
***Attenzione :** Per un periodo di varie decine di secondi o in occasione di un salto di frequenza è possibile che il valore visualizzato non sia coerente con il ritmo cardiaco reale. Questo è dovuto all'inizializzazione dell'algoritmo.
***Attenzione :** Sotto l'influenza di un forte campo magnetico, il valore delle pulsazioni può essere modificato.

REGOLAZIONE SUL RETRO DELLA CONSOLE

Cursore 1 : Selezione del tipo d'apparecchio su cui è utilizzata la console: VM (Bicicletta magnetica) / VE (Bicicletta Ellittica)

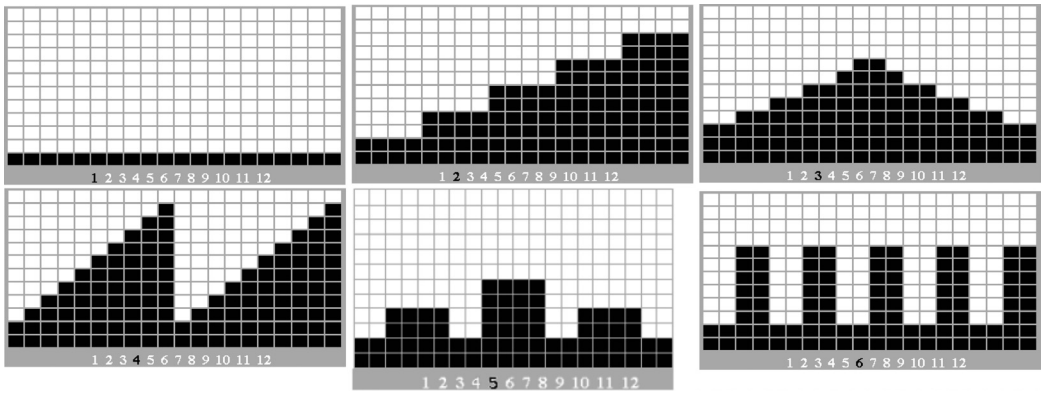
Cursore 2 : Selezione dell'Unità di Misura della DISTANZA : MI (Miglia) / KM (chilometri)



PROGRAMMI

Promemoria: una lunga pressione del tasto E ferma il programma in corso.
Potete fare scorrere i programmi premendo i tasti B e D. Selezionateli con il tasto E.

Programmi da 1 a 6.
Scegliere il tempo di esercizio con i tasti A e C e confermare con il tasto E. Si può aumentare l'intensità dell'esercizio con i tasti A e C quando il programma è avviato.



CONFIGURAZIONE

Per entrare nella modalità configurazione, fare una lunga pressione sul tasto E quando lo schermo visualizza la parola SEL.

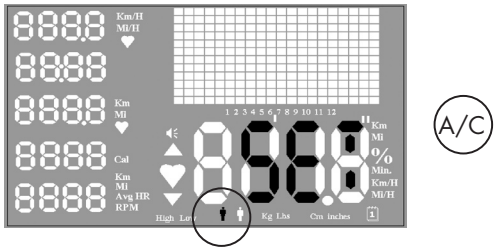
Se non avete iniziato l'esercizio, la lunga pressione sul tasto E vi farà entrare direttamente nella modalità configurazione.
Se stavate facendo un esercizio, la lunga pressione sul tasto E fermerà il programma in corso. La parola STOP apparirà sullo schermo principale per 15 s. Durante questo tempo potrete vedere visualizzati i dati del vostro esercizio precedente. Lo schermo visualizzerà poi la parola SEL. Fare una lunga pressione sul tasto E di nuovo per entrare nella modalità configurazione.

In questa modalità di configurazione, si possono impostare il SESSO, l'ETà, il PESO. L'apparecchio propone allora una zona cardiaca di riferimento che corrisponde in modo predefinito, per il massimo al 100% del ritmo cardiaco consigliato e per il minimo al 70% di questo valore massimo. È possibile fare variare questi 2 valori grazie ai tasti A e C.

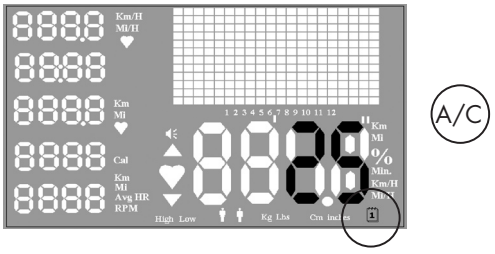
I pulsanti A e C permettono di aumentare o diminuire i valori. Una pressione lunga permette di fare scorrere più rapidamente i valori su questi tasti.

Il tasto B permette di confermare la selezione e di passare alla configurazione successiva. In caso di errore, utilizzare il tasto D per tornare sugli schermi precedenti.

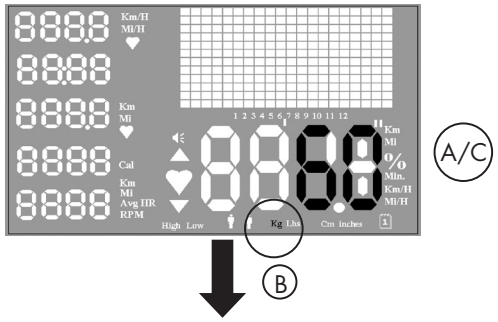
Impostazione del Sesso (Uomo/Donna)



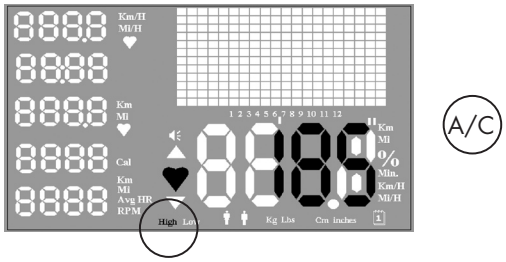
Impostazione dell'età



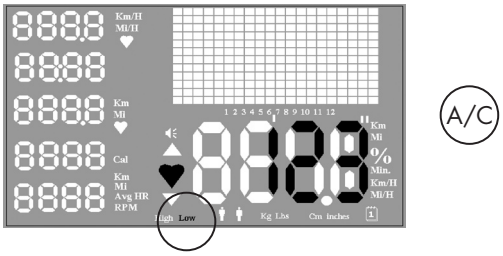
Impostazione del peso



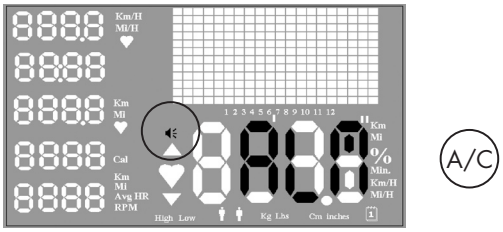
Frequenza cardiaca di riferimento max.



Frequenza cardiaca di riferimento min.



Attivazione/disattivazione dell'allarme di uscita dalla zona cardiaca di riferimento.



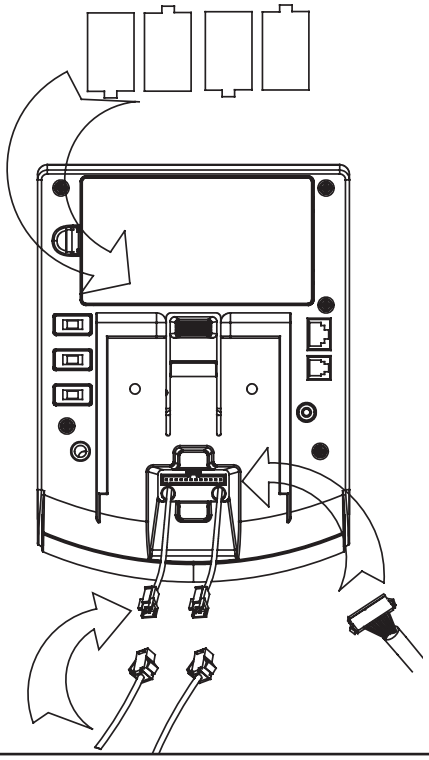
UTILIZZO

La console funziona con alimentazione di rete o con le pile.
Dopo 10 minuti di inattività la console si spegne.
Si consiglia di togliere le pile se non si utilizza la console per un lungo periodo di tempo o se la si utilizza regolarmente collegata all'alimentazione di rete.

INSTALLAZIONE DELLE PILE

1. Estraete la console dal suo supporto, togliete il coperchio del vano pile situato sul retro del prodotto, mettete quattro batterie di tipo LR 14 (1,5 V) nell'apposito alloggiamento sul retro dello schermo.
2. Assicuratevi che le batterie siano inserite correttamente e che siano a contatto con le molle.
3. Riposizionate il coperchio del vano pile e il prodotto e accertatevi della sua tenuta.
4. Se la visualizzazione è illeggibile o parziale, togliete le batterie e aspettate 15 secondi prima di riposizionarle.
5. Togliendo le batterie, la memoria del computer si cancella.

RICICLAGGIO :
Il simbolo rappresentante un cestino barrato significa che il prodotto e le pile in esso contenute non possono essere gettati nei normali rifiuti urbani. Sono oggetto di uno specifico smaltimento. Riportare le pile ed il prodotto elettronico non più utilizzabile in un apposito spazio di raccolta per poterli riciclare. Questa valorizzazione dei rifiuti elettronici permetterà la protezione dell'ambiente e della salute.



DIAGNOSI DELLE ANOMALIE

- Se notate distanze o velocità anomale, verificate che l'interruttore sul retro della console sia sulla posizione VM per bicicletta magnetica, VE per bicicletta ellittica. Premete il tasto RESET perché venga attuata la modifica.

- Sulle biciclette magnetiche ogni giro di pedale corrisponde a una distanza di 4 metri, sulle biciclette ellittiche 1 giro di pedale corrisponde a una distanza di 1,6 metri (questi valori corrispondono a dei valori medi in bicicletta o in marcia).

- Se l'indicatore di ritmo cardiaco (3, 12 o 14) non lampeggia o lampeggia in modo irregolare, verificare che le mani siano ben posizionate e che i rilevatori non siano troppo umidi.

- Se notate che il contatore non indica le corrette unità di misura per la distanza, verificate che l'interruttore sul retro della console sia sulla posizione Mi per una visualizzazione in miglia, Km per una visualizzazione in chilometri. Premete il tasto RESET perché venga attuata la modifica.

Se il contatore non si accende :
- Se siete su batteria: verificate la corretta posizione +/- delle pile.
- Se il problema persiste, riprovate con delle pile nuove.
- Se siete collegati sull'alimentazione di rete: verificate il corretto collegamento dell'adattatore sulla bicicletta.
- In entrambi i casi, verificate la corretta connessione dei cavi dietro la console, e a livello dell'assemblaggio del manubrio con la struttura principale della bicicletta.

Se il problema persiste: Portare il prodotto al negozio DECATHLON più vicino.

Nel caso di un rumore proveniente dall'interno del carter, se non riuscite a regolare il livello di intensità quando siete in modalità manuale, non cercate di ripararlo. Portare il prodotto al negozio DECATHLON più vicino.

Utilizzare il prodotto solo con l'adattatore fornito.

ITALIANO

CARDIO-TRAINING

L'allenamento cardio-training è di tipo aerobico (sviluppo in presenza di ossigeno) e permette di migliorare la propria capacità cardio-vascolare.
Più precisamente, migliorate la tonicità dell'insieme cuore/vasi sanguigni.
L'allenamento cardio-training porta l'ossigeno dell'aria respirata ai muscoli.
È il cuore che pompa questo ossigeno in tutto il corpo e più particolarmente ai muscoli che lavorano.

CONTROLLARE IL POLSO

Sentire il polso regolarmente durante l'esercizio è indispensabile per controllare il proprio allenamento.
Se non si hanno strumenti di misurazione elettronica, ecco come fare:
Per prendere il polso, mettere 2 dita a livello:
del collo, o sotto l'orecchio, o all'interno del polso accanto al pollice
Non premere troppo:
una pressione eccessiva diminuisce il flusso sangugno e può rallentare il ritmo cardiaco.
Dopo avere contato le pulsazioni per 30 secondi, moltiplicare per 2 per ottenere il numero di pulsazioni al minuto.
Esempio:
75 pulsazioni contate 150 pulsazioni/minuto

LE FASI DI UN'ATTIVITÀ FISICA

A - <u>Fase di riscaldamento sforzo progressivo</u>

Il riscaldamento è la fase preparatoria per qualsiasi sforzo e permette di ESSERE NELLE CONDIZIONI OTTIMALI per iniziare uno sport.
Si tratta di un METODO DI PREVENZIONE CONTRO GLI INCIDENTI TENDINO-MUSCOLARI.
Presenta due aspetti:
RISVEGLIO DEL SISTEMA MUSCOLARE, RISCALDAMENTO GLOBALE.

1) Il risveglio del sistema muscolare si effettua durante una SEDUTA DI STRETCHING SPECIFICO che deve permettere di PREPARARSI ALLO SFORZO: viene messo in gioco ogni gruppo muscolare, le articolazioni sono sollecitate.
2) Il riscaldamento globale permette di mettere progressivamente in azione il sistema cardio-vascolare e respiratorio allo scopo di permettere una migliore irrorazione dei muscoli ed un migliore adattamento allo sforzo. Deve essere sufficientemente lungo: 10 min. per un'attività sportiva di divertimento, 20 min. per un'attività sportiva di competizione. Si noti che il riscaldamento deve essere più lungo: a partire da 55 anni e il mattino**.**

B - <u>Allenamento</u>

L'allenamento è la fase principale dell'attività fisica.
Grazie all'allenamento REGOLARE, è possibile migliorare la propria condizione fisica.
- Lavoro anaerobico per sviluppare la resistenza.
- Lavoro anaerobico per sviluppare la resistenza cardio-polmonare.

C - <u>Ritorno alla calma</u>

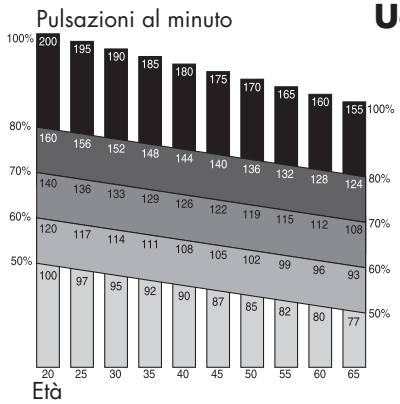
Corrisponde allo svolgimento di un'attività di debole intensità, è la fase progressiva di "riposo".
IL RITORNO ALLA CALMA assicura il ritorno "alla normalità" del sistema cardio-vascolare e respiratorio, del flusso sanguigno e dei muscoli (che consente di eliminare effetti collaterali quali l'acido lattico, il cui accumulo è una delle principali cause di dolori muscolari, ossia crampi e indolenzimenti).

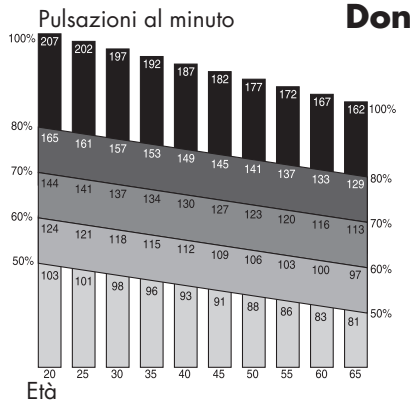
D - <u>Stretching</u>

Lo stretching deve seguire la fase di ritorno alla calma.
Fare stretching dopo uno sforzo:
Riduce la RIGIDITà MUSCOLARE dovuta all'accumulo di ACIDO LATTICO, "stimola" la CIRCOLAZIONE SANGUIGNA.

CARDIO-TRAINING : ZONA DI ESERCIZIO

- Allenamento dall'80 al 90% e oltre della frequenza cardiaca massima: Zona anaerobica e zona rossa riservate agli atleti dinamici e specializzati.
- Allenamento dal 70 all'80% della frequenza cardiaca massima: Allenamento resistenza.
- Allenamento dal 60 al 70% della frequenza cardiaca massima: Messa in forma / Consumo privilegiato dei grassi.
- Allenamento dal 50 al 60% della frequenza cardiaca massima: Allenamento / Riscaldamento.





Se la vostra età è diversa da quelle proposte nella tabella, potete utilizzare le seguenti formule per calcolare la vostra frequenza cardiaca massima corrispondente al 100%.
Per gli uomini: 220- età
Per le donne: 227 - età

UTILIZZO

All'inizio dell'attività, è bene cominciare con l'allenarsi per diversi giorni con una resistenza e una velocità di pedalata ridotta, senza forzare, e prendendo, se necessario dei tempi di riposo. Aumentate progressivamente il numero o la durata delle sessioni.

Mantenimento/Riscaldamento: Sforzo progressivo a partire da 10 minuti.
Per un lavoro di mantenimento che ha lo scopo di mantenervi in forma o un lavoro di rieducazione, potete allenarvi tutti i giorni per una decina di minuti.
Questo tipo di esercizio avrà lo scopo di svegliare i muscoli e le articolazioni o potrà essere utilizzato come riscaldamento in vista di un'attività fisica
Per aumentare la tonicità delle gambe, scegliete una resistenza maggiore e aumentate la durata dell'esercizio.
Evidentemente, potete variare la resistenza della pedalata durante tutta la seduta di esercizio.

Lavoro aerobico per la messa in forma: Sforzo moderato per un tempo abbastanza lungo (da 35 min. a 1 ora).
Se si desidera perdere peso, questo tipo di esercizio, abbinato a una dieta, è l'unico modo per aumentare la quantità di energia consumata dall'organismo. Per fare questo, è inutile cercare di superare i propri limiti. È la regolarità dell'allenamento che consentirà di ottenere i risultati migliori.
Scegliete una resistenza di pedalata relativamente bassa ed effettuate l'esercizio secondo il vostro ritmo ma minimo per 30 minuti.
Questo esercizio deve far comparire un leggero sudore sulla pelle, ma non deve in nessun caso lasciarvi senza fiato.
È la durata dell'esercizio, con un ritmo lento, che richiederà all'organismo di attingere le sua energia nei grassi a condizione di pedalare oltre una trentina di minuti, minimo tre volte a settimana.

Allenamento aerobico per la resistenza: Sforzo sostenuto per 20/40 minuti.
Questo tipo di allenamento mira a un rafforzamento significativo del muscolo cardiaco e migliora l'attività respiratoria
La resistenza e/o la velocità di pedalata è aumentata in modo da aumentare la respirazione durante l'esercizio.
Lo sforzo è più sostenuto rispetto al lavoro per ritrovare la forma.
Man mano che si susseguono gli allenamenti, potrete sostenere questo sforzo più a lungo e con un ritmo migliore o con una resistenza superiore.
Potete allenarvi minimo tre volte a settimana per questo tipo di allenamento.
Dopo ogni allenamento, è bene dedicare qualche minuto a pedalare diminuendo la velocità e la resistenza per tornare alla calma e riportare progressivamente l'organismo al riposo.

GARANZIA COMMERCIALE

DECATHLON garantisce questo prodotto per pezzi e manodopera, in condizioni normali d'utilizzo, per 5 anni per la struttura e 2 anni per i pezzi usurabili e la manodopera, a partire dalla data di acquisto: fa fede la data sullo scontrino di cassa.

L'obbligo di DECATHLON in virtù di questa garanzia si limita alla sostituzione o alla riparazione del prodotto, a discrezione di DECATHLON.

Tutti i prodotti per cui è applicabile la garanzia devono essere ricevuti da DECATHLON in uno dei suoi centri autorizzati, in porto pagato, accompagnati dalla relativa prova di acquisto.

Questa garanzia non si applica in caso di:
- Danni causati durante il trasporto.
- Utilizzo non corretto o utilizzo anomalo.
- Riparazioni effettuate da tecnici non autorizzati da DECATHLON.
- Utilizzo a scopi commerciali.

Questa garanzia commerciale non esclude la garanzia legale applicabile secondo i paesi e/ o le province.

DECATHLON - 4 BOULEVARD DE MONS – BP299 – 59665 VILLENEUVE D'ASCQ – France